

# GRANKULLA STADS SPORT- OCH MOTIONSPROGRAM 2020–2023

## 1. BAKGRUND OCH MÅL

Enligt Grankulla stads strategi 2018–2022 uppmuntrar staden sina invånare ”till rörlighet och aktivitet i samarbete med företag och föreningar”. Enligt ett av målen för 2019 ska Grani Go-programmet för att främja motion godkännas. Till kultur- och fritidstjänsternas mål i budgeten 2019 lades också följande: ”Bildningen gör upp en plan för motion och välbefinnande för åren 2019–2023. Planen ska innefatta en idrottsplatsplan.” Grankulla stads sport- och motionsprogram för 2020–2023 utgör svar på dessa mål. Utöver detta program har staden också fristående planer för välbefinnande.

Sport och motion ingår i kommunernas grundläggande tjänster, men strukturerna och innehållet har genomgått en avsevärd förändring under de senaste åren. Kulturen inom sport och motion har breddats från sport i traditionell mening till att också innefatta olika former av vardagsmotion och hälsofrämjande motion. Motionens betydelse när det gäller att främja hälsa, välmående och livskvalitet har blivit starkare i alla åldersgrupper. Motionen spelar också en viktig roll i det förebyggande arbetet och vården av sjukdomar. Fysisk inaktivitet är en utmaning för folkhälsan och ger upphov till kostnader på mer än 3 miljarder euro på årsnivå i Finland (Statsrådets redogörelse om idrott). Att främja motion hör till uppgifterna för varje sektor inom en kommun. Kommuninvånarna träffar på lösningar från alla kommunens sektorer i sin motionshobby och vardagsmotion. Det bästa resultatet åstadkommer man genom samarbete mellan sektorerna utifrån kommunens strategiska riktlinjer.

Ur samhället synvinkel har motionen en viktig roll när det gäller att minska de ökande skillnaderna i hälsa mellan olika befolkningsgrupper. Motionen har blivit polariserad: För en del är motionen ett allt centralare livsinnehåll, medan andra inte motionerar alls på grund av egna val eller övriga faktorer. Sektorsövergripande samarbete har en central position i fråga om att främja hälsa och välbefinnande. Kommunerna har en särskilt viktig roll, då de svarar för idrottsplatser, organiserar motionstjänster, stöder frivilligverksamhet i idrottsföreningar och organisationer samt stöttar motion som främjar hälsa och välbefinnande.

Förändringen i arbetslivet framkommer även i folks fritidsvanor. Den ökande fritiden ger motionen större betydelse i alla åldersgrupper. En god fysisk kondition bidrar till stresståligheten i ett föränderligt arbetsliv och i olika livsskedan. Motionsverksamheten har allt kraftigare tillgodogjort sig av digitalisering.

År 2015 trädde en ny idrottslag i kraft. Syftet med lagen är att stärka motionen som basservice, främja olika användargrupperns möjligheter att utöva motion och idrott samt förbättra samarbetet mellan olika sektorer inom staten och kommunen för att främja motion och idrott. Idrottslagen ger också kommunerna en tydlig förpliktelse till verksamhet, dvs. en allmän förpliktelse till att främja idrott: det är kommunernas uppgift att skapa allmänna förutsättningar för idrott på lokal nivå.

Totalrevideringen av idrottslagen medförde också en ny förpliktelse till samarbete: kommunens lagstadgade uppgifter ska skötas genom samarbete mellan olika sektorer.

## Riksomfattande mål

Social- och hälsovårdsministeriets nationella strategi för motion som främjar hälsan och välbefinnandet 2020 innehåller följande fyra mål: (social- och hälsovårdsministeriet: Förändring i rörelse)

1. Att minska sittandet i vardagen under livet.
2. Att öka motionen i livet.
3. Att lyfta fram motionen som en central del i främjandet av hälsa och välbefinnande samt förebyggande och behandling av sjukdomar och rehabilitering.
4. Att stärka motionens ställning i det finländska samhället.

## Lokala mål

Bland målsättningarna för Grankulla stads strategi framhävs att Grankullabornas välbefinnande och hälsa ska förbättras och skillnaderna i hälsa mellan olika grupper minskas 2018–2020. Bland annat följande åtgärder nämns:

### MED FOKUS PÅ INVÅNARNA – ”Alla med”

Grankullabornas välbefinnande och hälsa förbättras och skillnaderna mellan olika befolkningsgrupper minskar

- En välfärdsplan för den vuxna befolkningen
- De äldres funktionsförmåga och delaktighet stärks i enlighet med det äldrepolitiska programmet
- En välfärdsplan för barn och unga
- Ett program för missbruksförebyggande arbete
- En modell för mångprofessionellt samarbete tas i bruk

### EN LIVSKRAFTIG STAD – ”Finlands nöjdaste kommuninvånare”

- Grankulla uppmuntrar stadens invånare till rörlighet och aktivitet i samarbete med företag och föreningar.

### EN GRÖN, FOTGÄNGARVÄNLIG STAD – ”Sikte på ett kolneutralt Grankulla”

Grankulla främjar hållbar utveckling

- Målet ett kolneutralt Grankulla år 2035

### EN LÄRVÄNLIG STAD – ”Lärande med sikte på framtiden”

- Stöd för elevens välbefinnande

Grankulla stads sport- och motionsprogram har som mål att främja aktiv motion och hälsa bland kommuninvånarna, stödja sektorsövergripande samarbete och samarbete mellan övriga aktörer. Planen inbegriper förslag på centrala åtgärder som olika aktörer ska vidta för att utöka den hälsofrämjande motionen. Syftet med planen är att styra utvecklingen för motionen inom alla delområden och byggandet av idrottsplatser under de närmaste åren. Planen lägger grunden för utveckling av idrotten och politiskt beslutsfattande.

## RIKSOMFATTANDE MOTIONSREKOMMENDATIONER FÖR OLIKA ÅLDERSKATEGORIER

Motionsrekommendation för barn under 8 år (SHM):



- Enligt rekommendationerna om motion för barn under 8 år borde varje dag inbegripa fysiska aktiviteter i minst tre timmar. De ska bestå av lätt aktivitet och rask utevistelse samt mycket fartfylld fysisk aktivitet. Tanken är att en del av aktiviteterna sker inom småbarnspedagogiken, en del hemma.

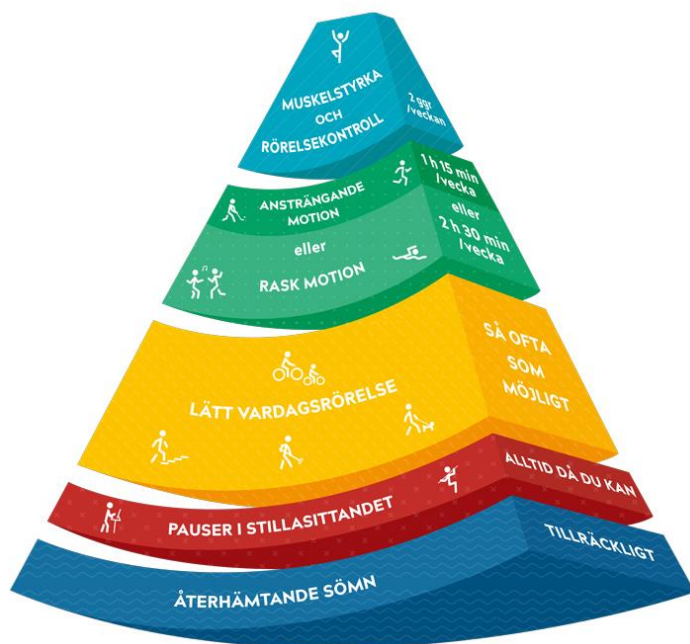
Motionsrekommendation för barn och unga på 7–18 år (SHM):

Rör dig minst 1 ½ timmer per dag  
– hälften av tiden raskt



- Alla barn mellan 7 och 18 år borde röra på sig på ett mångsidigt sätt som är lämpligt för åldern i minst 1–2 timmar per dag.
- Barn i den här åldern bör undvika att sitta i mer än en timme.

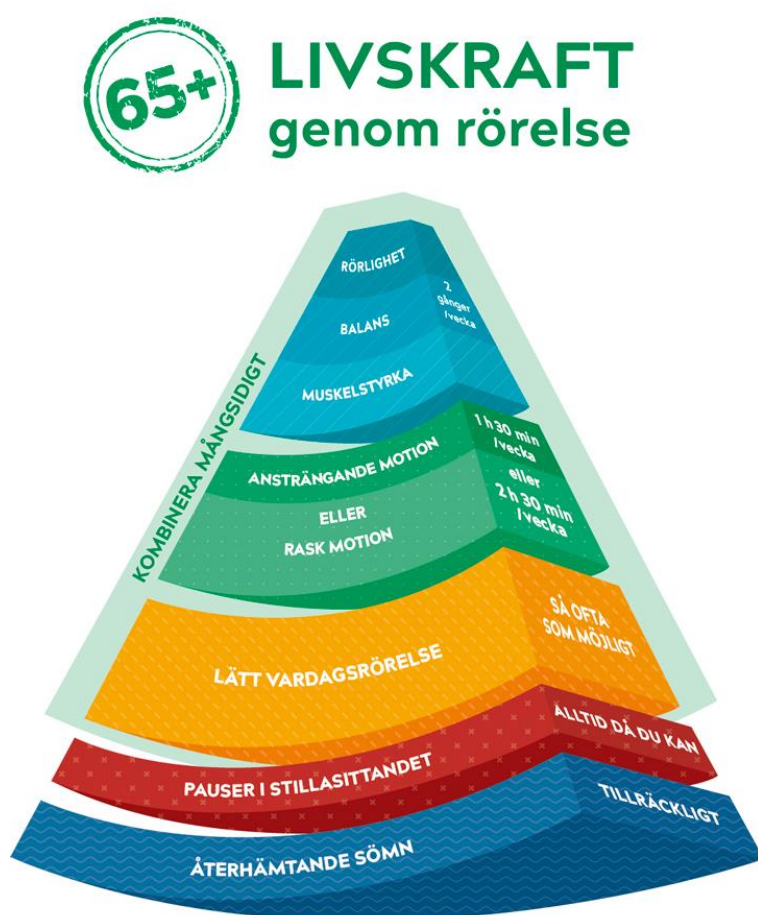
Motionsrekommendation för vuxna (18–64 år):



## Hälsa genom rörelse – ett steg i taget

Motionsrekommendation per vecka för 18–64-åringar säger hur mycket motion hälsan kräver varje vecka och ger exempel på hur man kan röra på sig mer i vardagen. Samtidigt har den tio år gamla motionstårtan uppdaterats och blivit ny motionsrekommendation för vuxna.

Motionsrekommendation för personer över 65 år:



Motionsrekommendation per vecka för över 65-åringar

**UKK-institutet**  
ukkinstituutti.fi

Följande utgör kärnan i motionsrekommendationen för personer över 65 år:

- Träning av muskelstyrka, balans och rörlighet minst två gånger i veckan.
- Rörelser eller rask motion som höjer pulsen i minst 2 h 30 min per vecka. Samma hälsoeffekter får man genom att öka intensiteten från rask till ansträngande. Motionen bör då vara i åtminstone 1 h 15 min per vecka.
- Lätta rörelser bör ingå så ofta som möjligt i vardagen.

- En allsidig kombination av dessa främjar hälsan och funktionsförmågan bäst.

I den nya motionsrekommendationen för 65+ har kravet på att röra på sig i minst 10 minuter strukits. Nu räcker det med motion i bara några minuter per gång.

Motionsrekommendationen för äldre lyfter på samma sätt som rekommendationen för vuxna fram att lätta rörelser enligt dagens forskning också har hälsofrämjande effekter. Forskningen har belägg för att även lättare motion har sådana effekter, särskilt för de som rör på sig lite. Lättare motion kan bland annat sänka blodsocker- och fettvärden, höja blodcirkulationen och förbättra spänsten i musklerna och rörligheten i lederna.

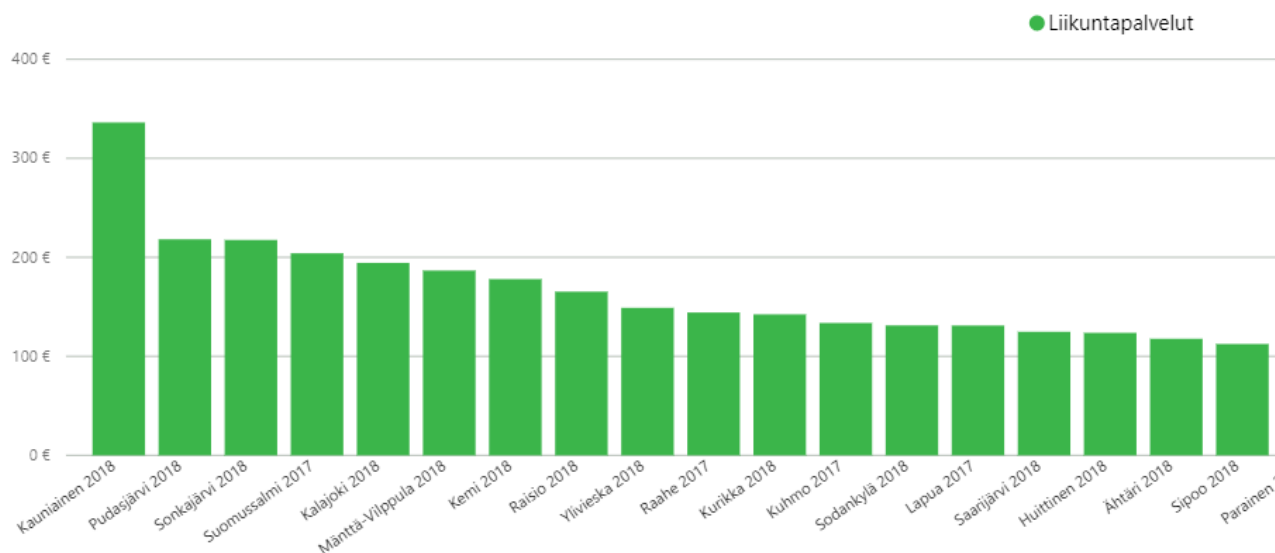
## **2. LEDNING AV MOTIONSFRÄMJANDET**

Stadens ledningsgrupp och stadsdirektören leder stadens arbete med välmående och hälsa. Samtliga sektorer inom staden svarar för sin egen del för det motionsfrämjande arbetet. Grankulla har sedan 2007 haft en styrgrupp för främjande av välfärd och hälsa, som är utsedd av stadsdirektören. Gruppen är samtidigt också styrgrupp för det motionsfrämjande arbetet.

Arbetsgruppen bereder ärenden som gäller invånarnas hälsa och välfärd för stadens ledningsgrupp. Den tar även fram information om staden som livsmiljö, invånarnas hälsa och välfärd samt hur välfungerande servicesystemet för detta är. Arbetsgruppen samordnar arbetet med den omfattande välfärdsberättelsen för varje mandatperiod och den mindre välfärdsrapporten (en översikt) för varje år samt ger stöd för kompetensen inom hälsa och välfärd genom olika verksamhetskoncept, bland annat Föra barnen på tal-programmet och TEA-viisari.

### 3. NULÄGET

Av kommunerna som omfattas av tjänsten Kuntamaisema satsar Grankulla mest på motions- och idrottstjänster: mer än 330 euro per invånare, då medelvärdet är cirka 130 euro per invånare. (Kuntamaisema 2018)



I kommunförbundets kostnadsjämförelse hade Grankulla en kostnad på 287 euro per invånare för motion och utevistelse 2018. Detta avviker från hela landets medelvärde, 110 euro per invånare, och motsvarande för Nyland, 109 euro per invånare. Kommuner med 5 001–10 000 invånare hade en kostnad på 98 euro per invånare. (Kommunförbundet, kommunens kostnadsstruktur)

I Grankulla stads invånarenkät 2019 placerade sig möjligheterna att ha motion som hobby i mitten av listan i viktighetsordning. Nöjdheten med möjligheterna att utöva motion har ökat från 2016 (8,68) till 2019 (8,8). I fråga om att utöva motion är alla invånargrupper (ålder, kön, språk) fortfarande tillräckligt nöjda med stadens serviceutbud. Det kom in 32 kommentarer (46 under 2016) om motionsutövning från invånarna. Cirka 25 procent av kommentarerna gällde extra satsningar på möjligheterna att utöva olika bollsporter. Närmare 40 procent berörde simhallen på ett eller annat sätt. Några kommentarer gällde svårigheter att anmäla sig till evenemang för gruppmotion.

#### *Småbarnspedagogiken och fysiska aktiviteter*

Anvisningar om motion och stöd för att införliva motion i vardagen tas upp på rådgivningsbyrån redan under graviditeten.

Att röra på sig, exempelvis genom naturutflykter och på idrottsplatser, är ett naturligt inslag i småbarnspedagogiken. Uppmuntran till motion ingår dagligen i småbarnspedagogiken, som utvecklar nya koncept, till exempel promenader där man går på utflykt till varje förskoleelevs hem

och samtidigt bekantar sig med näromgivningen. Grupper från daghemmen Pikku Akatemia och Grankotten deltog i Utbildningsstyrelsens projekt Grani Goes Smart 2018–2019. Vi utredde hur mycket motion barnen utövar och tidsanvändningen för det, och testade Reima Go-aktivitetssensorer.

Resultatet av projektet var att barnens aktivitet uppfyllde rekommendationen under flera dagar i veckan så att de i dagvården rörde på sig 2–3 timmar i genomsnitt (den riksomfattande rekommendationen är 3 timmar motion om dagen, varav 2 i småbarnspedagogiken). Av detta var 6 procent mycket aktiv motion, dvs. sådan motion som höjer pulsen och gör barnen andfådda. Aktivitetsarmband gjorde barnen mer medvetna om sin egen motion.

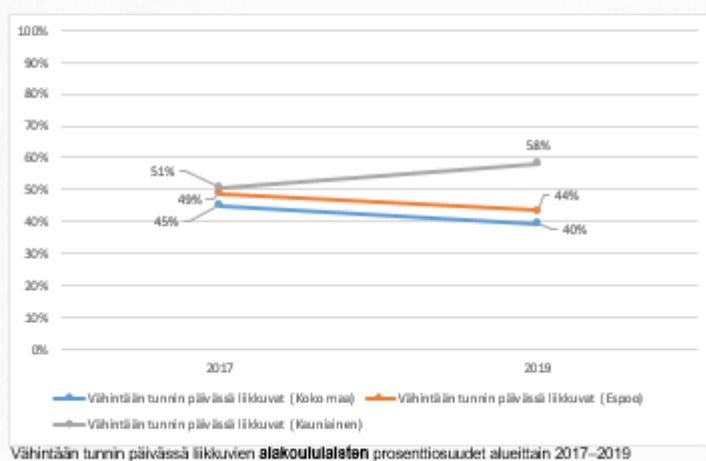
### *Undervisning och motion för skolelever*

Motion är ett naturligt inslag i undervisningen. Skolorna i Grankulla hör till programmet Skolan i rörelse. Motion främjas inte bara inom ramen för läroplanens gymnastik, utan också på raster och i undervisningen i andra ämnen. Varje skola har till exempel en spelvägg som främjar rörlighet. Lågstadierna har ordnat motionsfrämjande kampanjer varje år.

Medborgarinstitutet svarar för simskoleverksamheten för barn (18 grupper) och för simundervisningen i lågstadie- och förskolegrupperna. Under skolloven på sommaren ordnar institutet inte bara simskolor, utan också andra sportkurser med fysiska aktiviteter för barn.

Den nationella skolhälsoenkäten som ordnas av Institutet för hälsa och välfärd ger mångsidig uppföljningsinformation och motionsvanor bland barn och unga i olika åldrar. Enkäten genomfördes elektroniskt vid låg- och högstadierna samt gymnasier i Grankulla på våren 2017 och 2019.

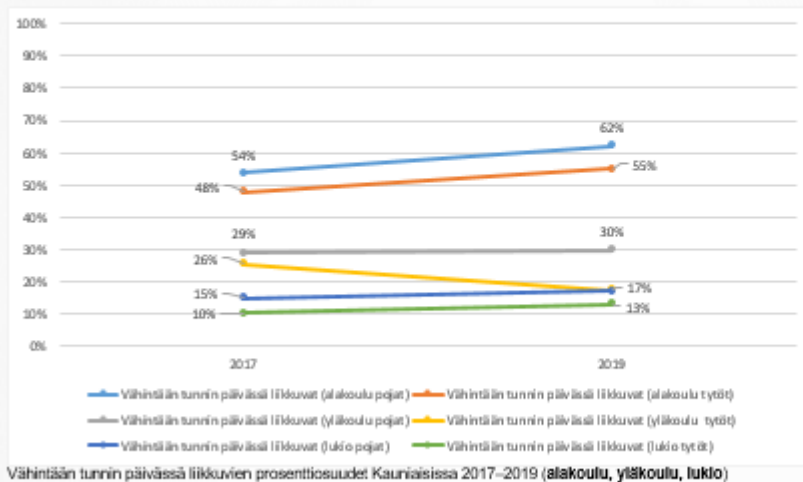
## VÄHINTÄÄN TUNNIN LIIKKUVAT ALAKOULULAISET ALUEITTAIN



I Grankulla ökade andelen som rör på sig i minst en timme från 51 till 58 procent, samtidigt som trenden i hela landet var nedåtgående och låg på nivån 40 procent 2019. Enligt mätningen rör pojkarna och flickorna i lågstadiet på sig mest och flickorna och pojkarna i gymnasiet minst. Andelen högstadieflickor som rör på sig minst en timme var nedåtgående 2017–2019.



# VÄHINTÄÄN TUNNIN PÄIVÄSSÄ LIIKKUVAT SUKUPUOLITTAIN 2017–2019



Enligt MOVE, dvs. systemet för uppföljning av fysisk funktionsförmåga, var resultatet för Grankullaborna klart bättre än genomsnittet i landet under hösten 2017. Uppföljningen gäller årskurs 5 och 8.

## Motionstjänsterna och stadens övriga verksamhet

Motionstjänsterna svarar för de mångsidiga idrottsplatserna i staden och främjar motion i ett nära samarbete med idrottsföreningarna. Staden har ishall, simhall, bollhall, slalombacke, centralidrottsplanen, Saharaplanen, utetennisplaner, tre kvartersplaner, motionsbana och fast orienteringsnät. Skolorna har sammanlagt fem och daghemmen tre gymnastiksalor. Skolorna har också uteplaner för basketboll och allaktivitetsplaner. Under de senaste åren har staden särskilt prioriterat lättillgänglig motion – till exempel har en träningstrappa byggts vid slalombacken 2017 och en frisbeegolfbana 2018. Gallträsk försågs med stadsroddbåtar sommaren 2019. Under 2020 har trappträning startat i bollhallen, som har en klättervägg från förut. Thurmansparken har en skejtpark. Därtill finns också privata aktörer, till exempel gym. Idrottsplatserna beskrivs närmare i idrottsplatsplanen.

Föreningar kan förmånligt använda idrottsplatserna och få bidrag för verksamheten. Staden har också stött föreningarna på ett sätt som har gjort det möjligt att bygga exempelvis tennishallen och övertryckshallen.

Under 2017 infördes en praxis med central bokning av bildningssektorns lokaler för fritidsbruk, inklusive lokalerna för motion och idrott. I och med detta kan man hyra gymnastiksalor på daghem och exempelvis kan utomstående använda boll- och ishallen även dagtid. På vardagar hade ishallen en användningsgrad på 35 procent 2017 och 60 procent 2018. Användningsgraden för bollhallens planer var 35 och 38 procent 2017 respektive 47 och 42 procent 2018. Antalet simhallsbesök ökade under 2017–2018: från cirka 75 900 under 2017 till 90 500 under 2018.

Det nya centrala bokningssystemet har således klart ökat antalet timmar i användning. Ökningen var mer än 30 procent från 2018 till 2019. Antalet timmar i användning var 36 300 under 2018 och 47 400 under 2019.

Projektet Motion och rörelse har främjat fysiska aktiviteter bland barn och unga med invandrarbakgrund genom att avsätta två gymnastiksalpass per vecka för ändamålet. Antalet deltagare var omkring 80 per vecka under 2019.

Medborgarinstitutet arrangerar bland annat ledd motion, som når ut till allt fler för varje år. Antalet deltagare på kurser för hälsa och välmående var exempelvis 3 817 under 2015 och 7 221 under 2018 (89 % ökning). Under vårterminen 2020 ordnar medborgarinstitutet 154 kurser. Terminens utbud omfattar 32 gymnastikgrupper, 26 kroppsträningsgrupper, 37 yogagrupper, 9 gymgrupper, 25 vattenmotionsgrupper och 7 dansinriktade timmar. Utöver motionsgrupperna medverkar medborgarinstitutet när det gäller att ordna utevistelsekompisar för äldre som behöver hjälp med att komma ut på grund av begränsad funktions- och rörelseförmåga och ordna avgiftsfri motionsrådgivning på Villa Breda och Petra. Medborgarinstitutet ordnar regelbundna motionspass varje vecka för de boende i Villa Bredas klubbbrum och husbolaget Casa Seniori. Kommuninvånarna kan ta del av stadens motionsrådgivning, en individuell vägledning av en fackutbildad person som ska främja hälsa och välbefinnande och ge en motionsinriktad livsstil. Syftet med motionsrådgivningen är att fånga upp människor som rör på sig lite för hälsan och välbefinnandet och ge dem en aktiv vardag och ett motionsintresse. Rådgivningen genomförs i samarbete mellan fysioterapeuter, läkare och motionsplanerare. Medborgarinstitutet ordnar avgiftsfri, öppen gymrådgivning med instruktör två gånger per vecka i gymmet på Villa Breda.

Samhällstekniska sektorn samordnar cykelfrämjande arbete och hållbar motion samt organiserar naturutflykter för kommuninvånare och skolgrupper.

Social- och hälsovårdssektorn främjar Grankullabornas välbefinnande, hälsa och sociala trygghet genom att ordna de tjänster som behövs inom social- och hälsovården. Hemvården ordnar rehabilitering i hemmet för sina klienter. Målet är att den vardagsrehabilitering som följer på hemrehabiliteringen ska integreras i hemvårdens dagliga vårdarbete genom att göra upp en individuell aktiveringsplan för varje klient.

Social- och hälsovårdstjänsterna har tillsammans med motionstjänsterna som mål att inleda verksamhet för ett motionsapotek under hösten 2020. Avsikten är att med hjälp av motionsapotek på hälsostationerna skapa en riktad motionsrådgivning i samarbete med personalen på hälsostationerna (motionsremisser utskrivna av läkare).

Lättillgängliga fysioterapitjänster erbjuds också barn och unga skolelever som rör på sig lite, har funktionsnedsättningar eller är i dålig fysisk kondition.

De boende på vårdenheten Villa Breda har en individuell motionsplan till stöd för motion och rörelseförmåga, som utarbetades när den boende flyttade in. Motionsplanen görs upp tillsammans med klienten och ingår i vård- och serviceplanen. Dagverksamhetens grupp har regelbundna gymtider på Villa Breda. Gymmet används även andra tider.

Motion, information om motion och uppmuntran till mångsidig motion som ett inslag i behandling av sjukdomar och upprätthållande av hälsa kommer upp vid klientbesök.

Fysioterapin ordnar avgiftsfri rådgivning utan tidsbokning på Villa Breda och aktiviteter i smågrupper i Fysioterapins gym och Villa Bredas gym. Fysioterapin medverkar i projektet "Hyvä kierre" (sv. god spiral), som ska främja hälsa och välbefinnande i Nyland 2019–2021. Delprojektet FALL INTE! är inriktat på information, självvärdering, vägledning, handledning och vid behov hjälp av en fackmänniska för äldre som löper risk att falla.

*Tredje och fjärde sektorn samt privata sektorn*



		<p>Kampanjer för motion riktade till elever och familjer</p> <p>Naturutflykter med guide</p> <p>Omorganisering av angöringstrafiken för lugnare biltrafik i skolans omgivning</p>	<p>Antal lån av motionsredskap per månad</p> <p>Antal motionskampanjer per termin</p> <p>Antal gånger/deltagare per år</p> <p>Är omorganiseringen genomförd? ja/nej</p>	<p>miljöchefen</p> <p>kommunaltekniken</p>
<b>18–64 år</b>	<p>Fästa uppmärksamhet vid välbefinnande som helhet:</p> <p>Lätt fysisk aktivitet så ofta som möjligt</p> <p>Paus i stillasittandet alltid när det är möjligt</p> <p>Tillräckligt med återställande sömn</p> <p>Därutöver:</p> <p>Rask motion i 2 h 30 min eller ansträngande motion i 1 h 15 min.</p> <p>Träning av muskelkondition och rörelsekontroll minst 2 ggr per vecka</p>	<p>Iståndsättande av cykelvägsnätet =&gt; cykelparkering =&gt; ställen för cykelservice</p> <p>Informera personer som rör på sig för lite för hälsan om den nya rekommendationen från UKK-institutet vid mottagningarna på hälsocentralen</p> <p>Inför Kaikukort (gör det möjligt för äldre i svagare socioekonomisk ställning att delta i medborgarinstitutets motionsgrupper)</p> <p>Lägg ut veckans rörelse på infoskärmar/intranätet</p> <p>Naturutflykter med guide</p>	<p>Antalet förslag på utvecklingsåtgärder från invånarna per månad</p> <p>Antalet cykelparkeringar och ställen för cykelservice</p> <p>Är motionsrekommendationerna synliga? ja/nej</p> <p>Antal personer som löst ut kort</p> <p>Har det genomförts? ja/nej</p>	<p>kommunaltekniken</p> <p>hälsostationens personal</p> <p>kulturservicen</p> <p>KuVa</p> <p>miljöchefen</p> <p>kulturtjänsterna</p>

		Promenad- och kulturled	Antal gånger/deltagare per år	
<b>65 år eller mer</b>	<p>Uthållighetskonditionen bör underhållas genom regelbunden motion flera dagar i veckan, totalt minst 2 h 30 min rask motion ELLER 1 h 15 min ansträngande motion.</p> <p>Därutöver behövs träning för muskelstyrka, balans och rörlighet minst 2 gånger per vecka.</p>	<p>”Hållplatsrundor” med kamratstödsledare</p> <p>Inför Kaikukort (gör det möjligt för äldre i svagare socioekonomisk ställning att delta i medborgarinstitutets motionsgrupper)</p> <p>Promenadpass i klubbverksamheten för mentalvårdsklienter</p> <p>Införande av en aktiveringsplan i vård- och serviceplanen för hemvårdens klienter och vårdhemmets boende under 2020.</p> <p>Avgiftsfria gympass med instruktör för personer över 65 år på Villa Breda</p> <p>Naturutflykter med guide</p> <p>Promenad- och kulturled</p>	<p>Antal hållplatsrundor och antal deltagare</p> <p>Antal personer som löst ut kort</p> <p>Antal promenadpass</p> <p>Antal uppgjorda planer</p> <p>Antal deltagare per termin</p> <p>Antal gånger/deltagare per år</p>	<p>medborgarinstitutet</p> <p>kulturtjänsterna</p> <p>socialservicechefen</p> <p>hemvårdens och vårdhem</p> <p>medborgarinstitutet och fysioterapeuterna</p> <p>miljöchefen</p> <p>kulturtjänsterna</p>

			Antal gånger/deltagare per år	
--	--	--	-------------------------------	--